

**PENERAPAN LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU
LANSIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOHARJO SRAGEN**

Alfian Nur Aini

Alfiannuraini28@gmail.com

STIKES' Aisyiah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologis ada beberapa macam salah satunya dengan dilakukan penerapan latihan isometrik yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Tujuan :** Mendeskripsikan hasil implementasi latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif, penerapan ini dilakukan pada dua responden. Penerapan latihan isometrik dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan durasi waktu latihan 13 menit. **Hasil :** Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan latihan isometrik pada Ny. M 160/ 100 mmHg dan Ny. S 165/ 100 mmHg setelah dilakukan penerapan latihan isometrik selama 12 kali pertemuan tekanan darah pada Ny. M 140/ 80 mmHg dan Ny. S 140/ 90 mmHg. **Kesimpulan :** Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan isometrik di Posyandu lansia wilayah kerja puskesmas sidoharjo sragen.

Kata Kunci : *hipertensi, latihan isometrik, tekanan darah*